

## **El amaranto y sus beneficios**

by Rebeca Peña Ocaña - Wednesday, September 30, 2015

<https://vinculando.org/consumidores/el-amaranto-y-sus-beneficios.html>



### **Resumen**

El artículo presenta los resultados de una línea de investigación sobre el amaranto *Amaranthus cruentus*, que tenía el objetivo de lograr una utilización benéfica del mismo. Este grano, ocupa el tercer lugar en importancia, tan solo después del maíz y frijol.

El amaranto representa una proteína natural rica en lisina, que es muy similar a la referencia que propone la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. También alto contenido en vitaminas naturales A, B, C, B1, B2, B3; además de niacina, calcio, hierro, fosforo.

Tras estudiar a fondo la semilla, a partir de sus estructuras tridimensionales de sus proteínas, se encontró la complejidad de sus beneficios, entre los más importantes destacan: El alto contenido de tripofano, aminoácido esencial, que ayuda a sintetizar la serotonina. Gracias a esta característica, y posteriormente a este procedimiento, y elaborando un ensayo- error, desarrolla una alternativa y la creación de un medicamento.

De igual manera es utilizado como un recurso económico, para otorgar a la población requerimientos proteicos y calóricos, debido a su alto contenido si lo comparamos con granos convencionales como el trigo.

La planta del amaranto se ha adaptado y diversificado en diferentes ambientes, sobre todo en suelos agrícolas donde se han creado especies para la producción, entre las cuales encontramos:

- Amaranto, huatli o alegría de México *Amarantos Hypochondriacus*
- Amaranto centroamerica *Amaranthus cruentus*
- Kiwicha o sangorache *Amaranthus caudatus*.

**Palabras clave:** amaranto, proteínas, vitaminas, minerales, especies, medicamento.

## Abstract

The article presents the results of a research on amaranth *Amaranthus cruentus*, which aimed to achieve a beneficial utilization. This grain, ranked third in importance, only after corn and beans.

Amaranth is a natural protein rich in lysine, which is very similar to the model proposed by the Food and Agriculture Organization. Also high in natural vitamins A, B, C, B1, B2, B3; plus niacin, calcium, iron, phosphorus.

The tripofano high in essential amino acid, which helps synthesize serotonin: After studying in depth the seed from their three-dimensional structures of the proteins, the complexity of its benefits, the most important highlight was found. Thanks to this feature, and then this process and devising a mistake essay develops an alternative and the creation of a drug.

Similarly it is used as an economic resource, to give the population protein and calorie requirements due to its high content when compared with conventional grains like wheat.

Amaranth plant has adapted and diversified in different environments, especially on agricultural land where species have been created for the production, among which are:

- Amaranth, huatli or joy of Mexico *Amaranthus hypochondriacus*
- Amaranth *Amaranthus cruentus* centroamerica
- Amaranth *Amaranthus caudatus* or sangorache.

**Keywords:** amaranth, protein, vitamins, minerals, spices, medicine.

## Introducción

El amaranto o "alegría", es una planta originaria de América., principalmente México, Guatemala, Perú y Ecuador.

Es utilizado desde la época prehispánica, fue uno de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas, y la mayor fuente de proteínas, se consumía en forma de verdura y el grano reventado. También se le conocían connotaciones divinas asociadas al mito y culto a las deidades.

"...para celebrar la fiesta que llaman Panquetzalitzli, tomaban semillas de bledos [huatli] y las limpiaban muy bien... y las molían delicadamente, y después de haberlas molido, estando la harina muy sutil, amasábanla de que se hacía el cuerpo de Huitzilopochtli;... luego deshacían y desbarataban el cuerpo... y el corazón... tomaban para el señor o rey, y todo el cuerpo y pedazos que eran como huesos del dicho [dios] lo repartían en dos partes, entre los naturales de México y Tlatilulco."

Durante la época de la Nueva España su consumo se prohibió su consumo, por razones ideológicas y religiosas, únicamente en zonas despobladas continuo su reproducción, siendo esta de carácter sostenible.

En la actualidad el amaranto, se considera un alimento de suma importancia, debido a sus múltiples beneficios, que van desde el aporte nutricional, hasta la fabricación de medicamentos, gracias a todos estos descubrimientos se ha logrado su inserción en la dieta mexicana. Su uso es muy amplio, como verdura, grano y forraje. Es una planta de bastante utilidad, por lo cual es importante conocer sus principales beneficios a la salud.

Su semilla tiene un uso muy versátil en cuanto a la aplicación industrial, gracias a su económico precio.

Durante los procesos de investigación es necesario el uso de:

- Amaranto
- Equipo de laboratorio
- Artículos de siembra
- Guantes
- Ingredientes comestibles

Las investigaciones se realizan en laboratorios a través de una metodología experimental, que al conseguir resultados y comprobar su viabilidad son archivados, para llevarlos a la practica e informar a la sociedad. Una vez que sucede un proceso de difusión se dan pie a nuevos desarrollos tecnológicos.

## Cultivo de Amaranto

El amaranto es un cultivo ecológico, ya que no necesita algún espacio específico para su crecimiento, se puede sembrar en el jardín, masetas o en objetos reciclados. Su crecimiento es rápido y requiere escasos cuidados, debido a su facilidad de adaptación, la cual puede alcanzar hasta tres metros.

A diferencia de otros cultivos, el amaranto tiene la capacidad de nutrir el suelo, reforzándolo de minerales; constituyéndose como un fertilizante natural.

La planta que consumimos se le denomina panoja, y esta es capaz de producir alrededor de cuatro millones de semillas, las cuales se consumen de diversas maneras.

## Beneficios Alimentarios

El amaranto se considera un importante complemento en las dietas que incluyen cereales y mas aún en niños, mujeres embarazadas y lactantes, por su alto contenido en proteínas; al igual que por su alto contenido en lisina, un aminoácido esencial poco común en los cereales.

Debido a que la planta tiene muchos usos, las hojas son ricas en vitaminas, proteínas, minerales y los aportan en mayor cantidad, hasta el doble o triple que otros vegetales. Estas se deben consumir tiernas y hervidas o en infusión.

Se le han atribuido propiedades medicas desde la prehistoria, y hoy en día las diferentes investigaciones lo confirman es auxiliar como diurético, laxante, en cataplasma para supurar infecciones en piel.

Recientes investigaciones, confirman que es auxiliar en la prevención y cura del cáncer de colon, si se prepara en gelatina, junto con otros vegetales.

Es muy recomendable, también en el tratamiento de osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial, diabetes mellitus, estreñimiento, obesidad, diverticulosis, insuficiencia renal, hepática y muy importante su consumo en personas con autismo.

## Principales Usos

- Dulces, alegrías son generalmente acompañadas por otro tipo de semillas y frutas y son endulzadas con miel.
- Harina, es rica en proteínas, sus derivados y los productos obtenidos son balanceados para una dieta saludable.
- Semilla Inflada, se le da múltiples usos mezclada en diferentes platillos, es excelente para balancear las dietas.
- Vegetales, es usada en diversidad de guisos y ensaladas, constituye una gran cantidad de vitaminas.
- Ornato, la planta seca es usada en la elaboración de arreglos.
- Esquilmo, es usada en forraje para animales, abono y elaboración de composta.

## Conclusiones

El estudio en distintos ámbitos sobre el amaranto asegura su fiabilidad y la calidad en el consumo de este producto natural.

Las recientes investigaciones, permitirán avances tecnológicos y lograr la cura y prevención a los diversos padecimientos de los cuales funge como auxiliar.

Es importante tomar en cuenta que el adecuado consumo de amaranto dará resultados esperados. Y que en su diversidad de aplicaciones podemos encontrar aquella que satisfaga nuestra necesidad

## Bibliografía

- M. D Ruiz. Tratado de Nutrición Tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. Panamericana, 2010.
- Soriano García Manuel . Boletín UNAM DGCS- 743. 23 de Diciembre 2014.
- <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/amaranthaceae/amaranthus-muricatus/fichas/ficha.htm>. Ana María Hanan Alipi y Juana Mondragón Pichardo, 16 de Agosto 2009, Malezas de México, Amaranto, 03-09- 2015.

Foto de [Huerta Orgázmika](#) vía Flickr